

Задание 3. «Цифровой детокс»

Проанализировав все предложенные варианты, мы пришли к выводу, что «наименее энергозатратный» для нас – учащихся – будет день, проведенный без телефона. Мы решили, что такой день будет для нас наименее стрессовым. Хотя прожить без телефона вначале казалось будет очень сложно! Ведь без него сейчас не обходится ни одна живая душа!

Как только мы проснулись, рука автоматически потянулась к телефону). Но мы вспомнили про эксперимент, поэтому лежание в кровати стало бессмысленным, и мы приступили к ежедневным гигиеническим процедурам (экономия времени составила 30 мин.). Завтрак тоже прошел без телефона, но его отличие было в том, что привычные нам блюда оказались с интересными и яркими вкусами (просто с телефоном в руках мы на них не обращали должного внимания). Так как мы помнили про эксперимент, наступило время выполнения домашних заданий. Это оказалось весьма непросто: мы так привыкли к мегарешебе, онлайн-переводчикам, фотомэсу, гуглу! Пришлось воспользоваться старым дедовским способом: открыть учебник, взять в руки словарь, обратиться к маме и папе и медленно, но верно, выполнить все то, что было задано! Как часто мы вспоминали вас, наши любимые телефоны!

Но, как говорится, через тернии к звездам! К обеду с домашним заданием было покончено. Не сказать, что мы сэкономили время, но сделали его точно качественно! Оставшееся свободное время было решено провести с друзьями на улице. Благо погода позволяла! Опять проблемка – так как позвонить или написать друзьям в соцсетях было невозможно, мы вспомнили о существовании домашнего телефона. Благо они ещё есть) Используя справочную службу 109 номера телефонов были добыты и, как следствие, встреча состоялась. И вместо «сидения в телефонах» мы отлично провели время: покатались на велосипедах, поиграли на спорт площадке в баскетбол. Какими бы нам не хотелось задержаться, средств связи с родителями у нас с собой не было, поэтому пришлось вернуться домой к условленному времени. Чему родители были весьма рады).

Скоротать вечер кому-то помогла книга, кому-то хороший фильм, а кому-то просто общение с родителями.

Спать мы пошли вовремя, и заснули достаточно быстро.

Вывод один – без телефона один день прожить точно можно!

Главные плюсы «дня без телефона»:

- ✓ достаточно четко выстроенный режим дня;
- ✓ появление большего интервала свободного времени;
- ✓ увеличивается объем и качество «полезной» деятельности;
- ✓ развитие креативности (что связано с погружением в измененные условия существования);
- ✓ тренировка волевых качеств личности.

Но есть жизненные ситуации, когда мы вынуждены воспользоваться телефоном (например, сделать экстренный звонок, определить свою локацию).

Да, без телефона можно жить, но с ним наша жизнь все же комфортнее. Главное во всем знать меру!